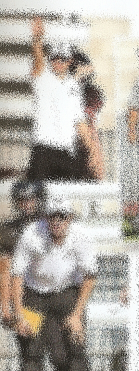
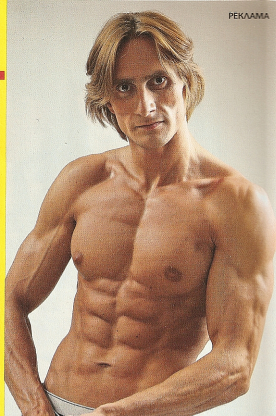
РЕКЛАМА

ТАЙНАТА на Миро





или как се поддържа такъв сексапил

Световният шампион по фитнес от Москва и моделът с най-добрата физика за 2005 Мирослав Йончев продължава да е в блестяща форма. Нямам съмнение, че и вие искате да сте в такава форма. Затова ще ви разкрия тайната на Миро. Фитнесът е не само спорт, но и начин на живот. Но тръгва да се знае, че храненето и тяхът са толкова важни колкото и спортният режим. А и за поддържането на добри резултати са необходими много труд и постоянство. Правилната храна и добавки са 85 % от вашия успех, а тренировките във фитнеса са само катализатори, без които обаче е невъзможно. Вече не се съмнявам, затова хапвам повечко, а и спокойно си позволявам безкрайните ядения от вкусна храна. Но си направих кръвния тест на Nutrigen, за да си поддържам формата, защото отдавна съм информиран, че това е най-прецизната диагностика, с която мога да разбера кои са най-добрите специално за мен храни. Това изследване страшно помага, когато човек иска да е сигурен, че се храни правилно, а и по този начин много по-лесно се отслабва и не са необходими сериозни ограничения. Аз отлично познавам тялото си, но все пак имаше няколко неща, които ме изненадаха. Оказа се че кафето, целина, мента, олио, вино прегар на добрата ми обмяна, но вече спокойно хапвам шоколад, пшеница, агнешко и свинско.

www.isu.bg/nutrontest